

부처님 당시 그대로 '행복의 길' 안내



'신행 · 포교 地圖' 바꾼다

<11> 싸띠아라마 (싸띠수행도량)

"남편과 함께 10년째 수행을 하고 있어요. 싸띠 수행을 통해 마음을 안정시킬 수 있었고 아이들이 사춘기 때는 큰 도움이 됐죠. 아이들이 힘들어 할 때마다 자비관을 보내니 훨씬 더 안정을 찾고 좋아졌어요. 지금은 자녀들까지도 같이 수행을 하고 있죠. 수행이 너무 좋아 3개월 단기출가를 했어요. 지금은 싸띠마스터 지도자 양성과정을 들으며 수행을 널리 알릴 수 있는 길을 찾고 있습니다. 수행을 하면 든든한 배경이 생겨요 두려움이 없어지고 제 스스로 당당한 삶의 주인이 되죠"

10년째 싸띠아라마에서 수행을 하고 있는 길상 보살은 수행의 기쁨을 이렇게 이야기 한다. 6월 11일 서울서초동 싸띠아라마를 찾았다. 싸띠아라마는 모두가 주인공 공간이다. 수행을 지도하는 붓다팔라 스님(붓다가야 싸띠아라마 방장)은 서초동 싸띠아라마에서 월·화 일주일에 두 번 싸띠수행을 지도 해주며 나머지 시간에는 누구나 자율적으로 수행을 할 수 있다. 수행공간의 주인이 따로 있는 것이 아니라 회원이면 누구나 주인이 될 수 있다는 것이 특징이다.

싸띠아라마는 현재 서울, 부산, 대구, 인도, 뉴질랜드 등의 선원을 통해 싸띠 수행을 지도하고 있다. 수

행을 통해 행복의 길로 이끌어주는 곳이 바로 싸띠아라마다. 그리고 이 모든 수행 방법은 부처님 당시의 것을 그대로 재현했다고 말할 수 있다. 지도법사 붓다팔라 스님은 "부처님이 제시한 마음관리 이론에 따라 수행을 한다. 싸띠 수행을 통해 마음오염을 제거하고 스트레스를 해소할 수 있다. 회원이면 누구나 문을 열 수 있는 시스템으로 선원을 개방하고 있어 24시간 수행이 가능하다"고 설명한다.

그래서 특별한 과정을 빼놓고는 대부분의 수행이 나뉘는 무료로 진행된다. 평일 집중 수행 모임, 부산 지원의 3개월 단기출가 혹은 장기출가는 일체 무료다. 현재 서울 서초동 지원은 화요일 오전과 오후 평일 수행모임을 갖고 토요일 집중수행 등이 진행되고 있다. 또 전문 관리자를 두기보다는 전국 선원을 각각의 봉사자들이 관리하고 자율 보시로 운영한다.

붓다팔라 스님은 "지도자 양성과정처럼 비용 발생이 되는 부분은 돈을 받지 않지만 대부분의 수행과정은 돈을 받지 않는 것을 원칙으로 한다. 특히 수행과 돈은 철저히 분리해 누구나 마음 놓고 수행을 할 수 있도록 하고 있다"고 전한다.

이렇게 수행을 원하는 사람 누구나 마음놓고 수행을 할 수 있도록 배려하다보니 오랜 시간 수행을 하



싸띠아라마는 수행을 원하는 누구나 와서 수행할 수 있도록 24시간 개방한다. 사진은 6월 11일 서울 서초동 싸띠아라마 수행장면.

서울 · 부산 · 대구 · 인도 · 뉴질랜드

24시간 개방... 무료지도 수행

인도에 무료 수행 · 의대설립 발원

며 행복의 길을 찾는 회원들이 많은 것은 너무나 당연한 일이다. 민관식 회원은 10년 동안 싸띠 수행을 하며 서울 지원의 운영도 돕고 있다.

"부처님께서는 늘 수행을 하라고 말씀하셨지만 대부분은 부처님에게 의존하려고만 하지 괴로움을 털어내기 위해 부처님의 가르침을 삶에 적용하지는 않아요. 부처님의 가르침을 따르고자 10년째 붓다팔라 스님의 지도하에 수행을 하고 있습니다. 수행은 마음 에너지를 보충해주고 한 발 물러서서 문제를 바라볼 수 있도록 해줍니다."

총무직을 맡으며 봉사하며 수행하고 있는 무진 보살은 수행을 통해 몸도 마음도 편해졌다고 말한다. "처음에는 오빠를 따라서 수행을 하러 왔어요. 4년간 수행하며 모든 것이 긍정적으로 변했습니다. 내 마음이 편해지니 남도 편하게 대할 수 있게 되었죠. 그 기쁨을 회향하고자 선원 운영 봉사하며 수행정진하고 있습니다."

현재 싸띠아라마는 서울 부산 등에서 싸띠마스터 과정을 진행중에 있다. 2년과정으로 마음관리, 스트레스트 관리, 심리상담, 수행지도 등을 할 수 있도록 하는 이 과정은 시험을 통과하면 마음관리, 심리상담 분야의 자격증이 주어진다. 앞으로 싸띠아라마는 인도에 무료의과대와 수행전문 대학 등의 설립을 위해 노력할 것이다.

부산(055)331-2841/서울(02)597-2841/대구(053)475-2841

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

"마음산업 개발은 불교의 1천년 미래 보장한다"

붓다가야 싸띠아라마 방장 붓다팔라 스님

"수행하면 불교 아님 니까? 현대인들의 취약점인 스트레스·분노 관리에 수행은 탁월한 효과를 보여주죠. 그런데 세상에서는 수행방법을 여기저기서 갖다 쓰면서 정작 출처를 밝히지는 않죠. 인간의 마음을 고쳐줄 수 있는 수행은 앞으로 불교를 1천년간 지속시킬 수 있는 산업이죠. 저는 이를 마음산업이라고 지칭합니다"



그렇다. 붓다팔라 스님(사진)은 마음산업이라는 용어를 통해 한국불교 수행프로그램에 새로운 바람을 일으켰다.

스님은 마음산업이 연 60조의 수익을 창출할 수 있는 있는 최대 산업이라고 말한다. "불교 전체가 원력을 세우 포교의 차원에서 마음관리 분노관리 프로그램을 개발하는 것이 중요합니다. 이런 차원에서 가장 중심이 되는 수행이 싸띠입니다. 싸띠는 마음의 근육을 강화시켜주는 프로그램이죠. 부처님 당시의 수행이 곧 싸띠입니다. 부처님께서 가르쳐주시는 그대로 충실히 하는 것이 최고의 수행이죠."

이렇게 스님이 틈을 꾸려 전범에 나선 것이 현재 조계사, 통도사 등에서 진행되고 있는 마인드케어 프로그램이다.

스님은 앞으로 운동과 수행 혹은 음식과 수행 등을 결합한 다양한 프로그램을 개발해 대중들의 행복을 찾아줄 예정이다.

정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

<9> 미국 대승불교보존재단(FPMT)

티베트의 정신적 지도자인 제14대 달라이 라마가 속해 있는 종파는 겔룩파로, 티베트 불교 4개 종파 가운데 가장 규모가 크다.

이 티베트 겔룩파 불교를 전 세계에 보급한 인물이 있다. 바로 예세 라마(Yeshe Lama, 1935-1984)와 조파 라마(Zopa Lama, 1946-). 이들은 네팔 카트만두의 코판 승원(Kopan Monastery)을 기반으로 1975년 전 세계에 포진한 겔룩파 수행 센터를 총괄하는 대승불교보존재단(FOUNDATION for the Preservation of the Mahayana Tradition, 이하 FPMT)을 설립했다.

예세 라마는 1935년 티베트에서 태어나 인도로 망명했다가 1984년 49살의 나이로 세상을 떠난 인물. 그의 탁월한 수행력과 간결한 법문은 서구인들의 미망을 순식간에 떨쳐내고 출가 불을 일으켰다.

예세가 활약하던 시기는 1960년대. 서구 젊은이들이 베트남전에 반대하며 평화피켓을 들고 동쪽으로 향해 길을 떠나던 때다. 예세는 그의 수제자인 조파 라마와 코판 승원에 주석하면서 서구의 방황하던 히피와 보헤미안들을 따뜻하게 맞이했다. 두 사람은 히피들의 눈높이에 맞추어 그들의 언어로 이야기를 했으며, 코판 승원으로 모이는 학생들에게 환상의 탐욕을 발휘했다. 조파가 전통적으로 내려오는 티베트의 단계적 수행법인 람림(깨달음에 이르는 차제)을 학생들에게 가르쳐 그들이 내면의 길들여지지 않은 파괴적 성향을 직면해 괴로워할 때, 예세가 등장



겔룩파 불교를 세계에 전파한 예세 라마(왼쪽)와 조파 라마(오른쪽).

티베트 겔룩파 예세 · 조파 라마 설립

히피위로... "극락은 자신이 만든다"

서구인 스님 200여명...최고학자 '계세' 양성

해 파스하면서 풍부한 유머감각으로 극락은 내 자신이 만들 수 있다는 가능성을 보여주는 방식이다.

예세 라마는 학생들에게 "고민거리가 생겼을 때, 만약 그 문제의 이익을 생각한다면, 그 고민거리는

깨달음에 이르는 '람림' · '사고전환법' 등 지도



1975년 설립된 FPMT의 목적은 전세계에 불교의 자비와 지혜를 전하는 것이다. 일반인들의 교육은 물론이고 스님을 배출하고 스님들을 가르칠 수 있는 최고학자인 계세를 양성하는 데 목적을 두고 있다. 호주 FPMT에 있는 스님들.

바람직하게 된다. 나빠지기는커녕 좋아지고 유용하게 된다"고 가르쳤다.

현재 예세의 뒤를 이어 FPMT를 이끌고 있는 조파 라마는 고승 아티샤의 가르침에 따른 '사고 전환법'을 주로 가르친다. 고통을 즐겁게 받아들여 행복으로 변화시키도록 하고, 한 생각을 바꿈으로써 불행감을 행복감으로 바꾸도록 하는 것이다.

조파는 "삶의 고통과 문제를 만기는 것을 마치 어린 아이가 아이스크림을 받듯 해야 한다" "행 반 죽이 손 안에서 어떤 모양으로든 변화듯이 마음도

분명히 우리가 원하는 방향으로 바뀔 수 있다" 등을 설명하며 마음가짐의 중요성을 강조한다.

36개국 161센터서 불교교리, 티베트어 가르쳐

FPMT는 미국 뉴멕시코 주 타오스 시에 본부를 두고 36개국에 161개 센터를 설립했다. 특히 호주, 미국, 이태리, 스페인에 가장 많은 센터와 스터디 그룹을 두고 있으며, FPMT에 속한 서구인 스님들은 200여 명이 된다.

FPMT의 목적은 전세계에 불교의 자비와 지혜를

전하는 것이다. 일반인들의 교육은 물론이고 스님을 배출하고 스님들을 가르칠 수 있는 최고학자인 계세를 양성하는 데 목적을 두고 있다. 프로그램은 기본(Basic)·석사·호스텔리프로그래 등 기본 프로그램은 티베트 계세 자격을 갖춘 서양 교사가 람림의 내용을 가르친다.

FPMT는 현장교육뿐 아니라 DVD동영상 및 오디오 등 및 출판 등으로 널리 가르침을 전하고 있다. 비영리 단체인 위스덤 출판사를 설립해 활발한 출판 활동을 펼치고 있으며, 격월간지 <만달라(Mandala)>를 발행하고 있다. 이 밖에 인도 보드가야에 세계 최대 미륵불상을 세웠고, 나뭇 환자와 소아마비 환자를 돌보는 건강 프로젝트도 진행하고 있다.

FPMT는 인터넷(<http://onlinelearning.fpmf.org/>) 온라인 강의를 통해 불교기초교육을 실시하고 있다. 영어, 프랑스어, 스페인어로 수업을 들을 수 있으며 캠퍼스 교육과 온라인 교육을 적절히 안배해 이전에 공부했던 사람들이 학습도움미로서 학생들을 돕도록 했다.

또한 해외의 불교 수련원이나 선원처럼 영어로 수련생들을 가르치는 것과는 달리 FPMT는 서구인들이 직접 티베트어를 배워 통역을 할 수 있도록 훈련시키고 있다. 원어만 통역사를 양성해 통역의 질을 높이기 위함이다. 뜻자와 링첸 장포(Lotsawa Rinchen Zangpo, 이하 LRZTP) 프로그램으로 4년과정의 티베트 언어 교육 프로그램을 진행하고 있다. 이나은 기자

"마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램"

도반기행 "道伴紀行"

"道伴紀行" 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항구)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 봄바이 - 엘로라 / 아잔타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와야부나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와야부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 플론나루와(고대불교도사) - 담불라(불교석굴군) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와리엘리아 - 콜롬보 - 인천

*상기일정은 항공사 및 해외의 변동에 따라 변경 될 수 있습니다.

도반기행 포함 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
 - 2 구간별 한식조리팀 동행 및 한식 제공
 - 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 포함
 - 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
 - 5 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
 - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
 - 7 인도 다라질링 차(차) 1인 1백 중정
 - 8 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
 - 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
 - 10 여행자보험 포함
- *개인경비는(전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함*

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya) : 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath) : '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳, 佛·法·僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti) : 부처가 24회 안거를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경 / 능엄경 / 원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir) : 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali) : 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉일(轉王轉輪) 장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar) : 부처가 열반에 든 곳. '모든 현상은 변한다. 게으름 없이 정진 할 것이다'라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini) : 부처 탄생지 마테페 부인 사원과 구름이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya) : 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek
Incredible India